

Fit mit Igelball und Theraband

Offenbach (red) – Der TV Bieber bietet einen „Fit for fun“-Kurs an. Der Kurs richtet sich an Sportbegeisterte jeder Altersklasse, die sich gern in lockerer Atmosphäre bewegen und damit vitaler in den Alltag starten möchten.

Das gesundheitsorientierte Training wird von einer Physiotherapeutin und lizenzierten Rückenschultrainerin durchgeführt und verbindet Spaß mit einem abwechslungsreichem Trainingsprogramm für Muskeln und Gelenke.

Das Training besteht aus einem Aufwärmprogramm zur Lockerung und Vorbereitung, Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, Dehn- und Entspannungsübungen. Ziel der Übungen ist es, Ungleichgewichte auszugleichen,

Schmerzen und Verspannungen zu reduzieren und Bewegungsabläufe zu erweitern und somit zu erleichtern. Die Übungen sind speziell für die Bereiche Rücken, Bauch, Knie, Hüfte, Po und Schultern zusammengestellt.

Das Programm wird abwechslungsreich mit verschiedenen Kleingeräten wie Hanteln, Therabändern und Igelbällen gestaltet und auf den individuellen Alters- und Fitnessstand abgestimmt.

Wer Interesse hat, ist zu einer Schnupperstundeeinladung. Kursbeginn ist am Mittwoch, 2. November, neun bis zehn Uhr. Veranstaltungsort ist der Tanzraum im ersten Stock im Vereinsheim des TV Bieber, Seligenstädter Straße 34. Informationen und Anmeldung bei Monika Appel, ☎ 069 892050.